**Как восстановить пищеварение после коронавируса?**

 Большинство людей, перенесших COVID-19, отмечают снижение качества жизни. Опасная болезнь позади, но полного выздоровления нет. Повышенная тревожность, утомляемость, медлительность, забывчивость, сонливость и нарушение аппетита мешают полноценно работать или учиться. Обостряются хронические заболевания, появляются проблемы с пищеварением.

 Коронавирусная инфекция SARS-CoV-2 изначально может протекать с преимущественным поражением пищеварительного тракта. Если даже тошноты, жидкого стула и болей в животе во время острого периода болезни не было, ковид действует на все ткани человека и снижает иммунитет. Кроме того, лечение инфекции серьёзными препаратами нарушает естественное соотношение микрофлоры в кишечнике, негативно действует на печень.

 Сбои в работе кишечника затрудняют восстановление всего организма после заражения коронавирусом. В целом работа пищеварительной системы после перенесенного заболевания налаживается медленнее, чем обоняние или режим сна.

 Кишечник после коронавируса пребывает не в лучшем состоянии. Применяемые для лечения антибактериальные средства и противовирусные препараты несут не только пользу, но и вред для организма. Любой антибиотик обладает неизбирательным действием, подавляя рост и размножение не только болезнетворных микроорганизмов, но и естественной микрофлоры желудочно-кишечного тракта. Подобное действие приводит к развитию дисбактериоза и угнетению естественных защитных механизмов ЖКТ. Диарея при коронавирусе часто связана с приемом антибактерильных средств. [В процессе лечения коронавирусной инфекции](https://stimbifid.ru/stati/kak-selen-pomogaet-borotsya-s-koronavirusom.html), и после прохождения терапии, человек может столкнуться с такими неприятными симптомами:

* изжога;
* жжение в желудке;
* частичная или полная утрата аппетита;
* расстройства стула в виде запоров или диареи;
* тошнота и рвота;
* общее недомогание;
* тяжесть в желудке;
* боль в околопупочной области;
* нарушение процесса переваривания пищи и всасывания питательных компонентов.

[Дисбактериоз при коронавирусе](https://stimbifid.ru/stati/disbakterioz-kishechnika.html) несет прямую угрозу для организма **в виде таких осложнений:**

1. **B12-дефицитная анемия.** При дисбактериозе нарушается процесс образования специфического фактора Касла в желудке, который связывает витамин B12 и участвует в кроветворении. Кроме того, при дисбактериозе нарушается процесс всасывания железа, что чревато развитием железодефицитной анемии.
2. **Аутоинтоксикация организма.** При недостатке полезных бактерий в просвете желудочно-кишечного тракта, нарушается процесс расщепления белков, жиров и углеводов, что влечёт за собой появление бродильных процессов с образованием метана. Всасывание метана и других продуктов брожения чревато развитием интоксикации организма.
3. **Диатез.** Это заболевание аллергической природы также развивается по причине нарушения процесса расщепления и всасывания пищевых компонентов. Со временем диатез трансформируется в атопический дерматит.
4. **Угревая сыпь и себорея.** Некорректная работа желудочно-кишечного тракта отражается на функционировании сальных желез и приводит к образованию угревой сыпи (акне) и себорея кожи головы.
5. **Онкологические заболевания.** Имеются подтверждённые клинические данные о том, что хронический дисбактериоз кишечника увеличивает риск образования злокачественных опухолей желудочно-кишечного тракта.
6. **Хронические запоры.** Нехватка полезных бактерий в кишечнике неминуемо приводит к развитию запоров. Хронический застой каловых масс в кишечнике опасен не только аутоинтоксикацией, но и механическим повреждением стенок кишечника.

 Соблюдайте диету не менее двух недель после выписки из стационара. Чрезмерное употребление фруктов, сладостей, выпечки, тортов может привести к нарушению пищеварения. Вводите новые продукты постепенно, небольшими порциями. Отдавайте предпочтение отварным мясу, рыбе, овощам, употребляйте злаки. Если Вам рекомендовали индивидуальную диету, то придерживайтесь её. Питайтесь дробно, небольшими порциями, по 4-5 раз в день. Не допускайте переедания и длительных голодовок. ⁣⁣⠀

 После комплексного лечения коронавирусной инфекции, важно позаботиться о правильном восстановлении баланса микрофлоры желудка и кишечника. Перед тем как полностью восстановить микрофлору кишечника после антибиотиков, необходимо пересмотреть ежедневное меню. Рацион питания следует пересмотреть в пользу продуктов, которые являются натуральными пребиотиками, и создают благоприятные условия для размножения полезной кишечной и желудочной микрофлоры. **К таким продуктам можно отнести:**

* репчатый лук и чеснок;
* лук-порей;
* спаржа;
* артишок;
* корень цикория;
* квашеная капуста;
* яблоки;
* натуральная кисломолочная продукция с низким процентом жирности (домашний кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша).

 Должно быть достаточное содержание необработанных или цельнозерновых продуктов: овсянка, гречка, рис, перловка, булгур – они являются отличным источником энергии, богаты витаминами группы В и содержат значительное количество пищевых волокон, необходимых для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Бобовые, особенно такие как нут, фасоль, чечевица, – отличный источник легкоусвояемого растительного белка, витаминов группы B и таких микроэлементов, как медь и цинк.

 Очень важно ежедневно потреблять не менее 5 порций свежих овощей, фруктов, ягод, салатных листьев и зелени – так вы обеспечите себя не только необходимым количеством витамина C, бета-каротина, фолиевой кислоты, биофлавоноидов, но и клетчаткой, необходимой для поддержания микробиома кишечника. Одна порция составляет 80–100 г чистой мякоти продукта или один средний по размеру фрукт/овощ. Если говорить о зелени и салатных листьях – это одна горсть.

 Обязательно в рационе должна присутствовать рыба, и очень хорошо, когда несколько раз в неделю на нашем столе есть блюда из жирной рыбы. Так мы получаем нужные полезные кислоты. Не стоит исключать из рациона различные растительные масла и орехи – они прекрасный источник жирорастворимых витаминов.

 Необходимы в ежедневном рационе и кисломолочные продукты умеренной жирности. Творог, сыр, кефир, простокваша, белый йогурт без добавленного сахара обеспечивают полноценным белком. Они отличные источники легкоусвояемого кальция и фосфора, витаминов А и витаминов группы B.

 На этапе восстановления необходимо отказаться от употребления жареных и слишком жирных блюд, а также продуктов, приготовленных во фритюре.

 Главный источник жидкости для организма – чистая питьевая вода. Конечно, некоторое количество жидкости мы получаем, употребляя сочные фрукты и ягоды, с первыми блюдами, различными напитками. Но все же основной источник – вода. А вот сладкие газированные напитки, фруктовые соки и другие напитки с добавленным сахаром лучше ограничить. Под запрет также попадает алкоголь.

**Тревожные симптомы, при которых Вы должны обратиться к врачу:⁣⁣⠀**

- появившиеся боли в животе любой локализации в дневные и ночные часы;⁣⁣⠀
- усиление болей в животе после перенесённой инфекции;⁣⁣⠀
- диарея с появлением крови и слизи в стуле;⁣⁣⠀
- сочетание температуры и болей в животе или нарушений стула;⁣⁣⠀
- прогрессирующее снижение массы тела;⁣⁣⠀
- отсутствие стула в течение трёх и более дней;⁣⁣⠀
- постоянная изжога, горечь и сухость во рту;⁣⁣⠀
- желтушность склер и кожных покровов.⁣⁣⠀

 Регулярность выполнения всех этапов реабилитации, полноценное высокобелковое питание, контроль состояния и функциональных показателей, позитивный настрой — все это непременно со временем даст хороший результат и максимально восстановит функции органов, затронутых болезнью.

Материал подготовила инструктор-валеолог

Защеринская Н.В.